

---

## Informação – Prova de Equivalência à Frequência **Educação Física**

---

Prova 28 | 2025

PROVA PRÁTICA

---

2.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de agosto)

---

O presente documento visa divulgar informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do Ensino Básico de Educação Física, a realizar em 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material autorizado.
5. Duração.

### **1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para os 5.º e 6.º anos e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios da Área das Atividades Físicas.

#### ATLETISMO

- Salta em altura com a técnica *Fosbury Flop*;
- Realiza uma corrida de velocidade (40 metros)

#### JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:

##### BASQUETEBOL

Em situação de exercício critério, executa:

- Drible;
- Passe de peito e picado;
- Lançamento parado e na passada.

Em situação de jogo reduzido (3X3), em campo reduzido, executa:

- Desmarcação para receber a bola;
- Passa ou dribla a bola para progredir no terreno de jogo;
- Lança ao cesto utilizando o tipo de lançamento mais adequado;
- Passa a bola a um companheiro utilizando o tipo de passe mais adequado;

- Acompanha o adversário direto;
- Dificulta ou impede o lançamento, o drible ou o passe, colocando-se entre o portador da bola e o cesto.

#### VOLEIBOL

Em situação de exercício critério, executa:

- Passe alto de frente;
- Manchete;
- Serviço por baixo ou serviço por cima.

Em situação de Jogo Reduzido 2X2:

- Recebe o serviço adversário garantindo a continuidade das ações da equipa;
- Na sequência da receção, aproxima-se da rede para passar a bola ao companheiro;
- Ao passe do companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado (em apoio ou suspensão).

#### GINASTICA DE SOLO

Em situação de sequência gímnica, realiza:

- Avião;
- Apoio facial invertido 2 ou 3;
- Rolamento à frente engrupado;
- Meia volta;
- Rolamento à retaguarda engrupado;
- Rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores afastados;
- Ponte.

## 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é prática. Os temas abordados são os que constam do programa de Educação Física. Nos grupos (Grupos I, II e III), o aluno deve realizar todas as provas que lhe são apresentadas. A cotação total da prova é de 100 pontos.

## 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PROVA PRÁTICA		
Grupo	Subtema	Total
I-Atletismo	Corrida de velocidade – 40 m.	10
	Salto em altura (“Fosbury Flop”).	10
II-Desportos Coletivos - Basquetebol - Voleibol	Basquetebol: – Desempenho técnico – passe, receção, drible de progressão, drible de proteção e lançamento. - Desempenho tático (enquadramento defensivo e ofensivo, desmarcação e marcação).	25 (17 para a execução técnica e 8 para a execução tática)
	Voleibol: - Desempenho técnico (passe, manchete, serviço) - Desempenho tático (enquadramento defensivo e ofensivo e opção pela ação mais eficaz).	25 (17 para a execução técnica e 8 para a execução tática)

III-Ginástica	Sequência gímnica – avião, apoio facial invertido 2 ou 3, rolamento à frente engrupado, meia volta, rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e afastados e ponte.	30 (4 por elemento e 10 para o encadeamento)
---------------	--	---

#### CRITÉRIOS DE CORREÇÃO:

Cada exercício será avaliado numa escala de 0 a 5 relativamente ao grau de concretização do objetivo proposto. Assim, a menção “0” corresponde à não concretização, a menção “1” corresponde à concretização com muita dificuldade, a menção “2” corresponde à concretização com dificuldade, a menção “3” corresponde à concretização da tarefa, a menção “4” corresponde a uma boa concretização e a menção “5” corresponde a uma concretização muito boa ou plena.

#### 4. MATERIAL

Calçado e vestuário desportivo apropriado que permita total liberdade de movimentos a cada uma das modalidades indicadas (calção e t-shirt ou fato de treino, calçado desportivo e sapatilhas de ginástica). Os alunos não deverão ser portadores de qualquer tipo de adornos (fios, brincos, colares, piercings e/ou relógios).

#### 5. DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.